

AÇIK ZİHİN VE KAPALI ZİHİN

OPEN-MINDEDNESS AND CLOSED-MINDEDNESS

Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kasım ÖZGEN

Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Felsefe Eğitimi Bölümü

Özet

Sorgulamak zihnin en önemli işlevidir. Zihin varlığa sorular sorarak varlığı sorgular. Öyleyse zihnin doğasını daha iyi anlamamız açısından zihnin neden “niçin” sorusunu sorduğunu öğrenmemiz öğretici olacaktır. Bir başka deyişle *zihin niçin “niçin” sorusunu sorar?* Varlığı enerjik olarak sorgulamak, merakımızı gidermek, değerleri değerlendirmek ve alışkanlıkların iç dünyamız üzerindeki etkilerini kırmak için sorar. Ancak alıştıkça sormayız, hayret etmeyiz. Hayret etmeyen zihin sorgulamaz. Alışkanlıklar tüm yaşamı öyle bir şekilde yönetir ki zihin artık kendini uyanıklık modundan uyku moduna alır. Sorgulamayan zihin kapalı bir zihindir. Kapalı bir zihnin varlığa karşı zihinsel tutumu “ben biliyorum” tutumudur. Ben biliyorum tutumunda zihin için merak, ilgi ve bilmek isteği artık körelmiştir. Buna karşın Açık zihin de ise “Ben öğreniyorum” zihinsel tutumu hakimdir. Bu zihinsel tutumda öğrenmek bir süreçle bağlanmıştır ve temel olan uyanıklık telkin edilmektedir. Birinci zihinsel tutumda kesinlik ve istigna hakim iken, açık zihinde ise şüphe, yetersizlik, değişimi görebilmek, her an yeni bir şeyler öğrenme merakı ile zihin doludur. Her türlü alışkanlıklar zihnin gerçek doğasını an be an öldürür. Zihni kapalı bir insanın dünyası, sadece alışkanlıklar üzerinde kurulmuş ölü bir dünyadır. Bilindiği gibi alışkanlıklar merak ve ilgiyi öldürür. Merak etmeyen bir zihin ise ölü bir zihindir. Kapalı bir zihin ise asıl doğasından, başlangıç durumdan uzaklaşmış bir zihindir. Açık zihin ihtiyaç duyduğunda alışkanlığı kullanabilen ancak alışkanlığı hiçbir şekilde alışkanlık durumuna getirmeyen dinamik bir zihindir. Açık zihnin amacı olayları ve kendisini olduğu gibi görmektir. Fenomenleri ve zihni izlemek ve olayları olduğu gibi görebilmek kapalı zihinleri açık zihne dönüştürmeye daima yönlendirir.

Anahtar Kelimeler Açık Zihin, Kapalı Zihin, Hayret Felsefesi, Sorgulamak, Alışkanlıklar

Abstract

Questioning is the most important function of the mind. Mind, asking questions, questions being. Therefore, to understand the nature of the mind finding out why the mind asks “why?” will be helpful. In other words *why the mind asks the question “why?”* It asks to question being energetically, to satisfy our curiosity, to evaluate the values and to break the routines of the effects of regular practices on our inner world. But we don’t ask or get surprised when we get used to. Mind that doesn’t get surprised, doesn’t question. Regular practices take control of whole life in a way that mind switches itself from awake mode to asleep mode. Mind unquestioning is a closed-mind. Cognitive behaviour of a closed mind against being is “I know” attitude. For the mind set as “I know” interest and willing to know have got blunt. Nonetheless at open mind the

attitude “I am learning” is present. In that attitude the learning is engaged to a process and awareness, which is basic, is supported. While certainty and satiety are dominant for the first cognitive attitude, for the open mind curiosity, mind is full of deficiency, realizing the change and interest to learn new things every time. All types of regular practices kill the real nature of the mind. The world of a closed-minded person is a dead world built only on regular practices. As known, the regular practices kill the curiosity and the interest. A mind without curiosity is a dead mind. A closed-mind is a mind deprived from its real nature, its initial condition. Open-mind is a dynamic mind which is capable of using regular practices when needed but which doesn’t turn regular practices into habits in any case. The aim of open-mind is to observe the events and itself as they are. Observing phenomena and mind, and examining the events as they are always forward the closed-minds to the open-mind.

Key Words: Open-Mindedness, Closed-Mindedness, Mythology, Game, Nothingness, Anxiety

GİRİŞ

Bu yazı, Açık Zihin ve Kapalı Zihin konusunu zihnin serüveninden yola çıkarak felsefi açıdan değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Açık zihin ve kapalı zihin konusuna ilişkin bu değerlendirme, semantik yöntem temel alınarak yapılacaktır.

Girişe uygun olarak açık zihnin bir başlangıç zihni olduğunu ve ilk izlenimlerle birlikte kendisini açıldığını belirtmekte yarar görmekteyiz. Açık zihin, varlığı, alışkanlık perdesi arkasından izlemek değil, tam tersi zihnin varlığa karşı daima hayret, merak, sorgulama ve varlık ritmi ile aynı ritmi tutturaktan ve derin vecd/coşkuya sahip olmaktan kaynaklanan bir zihin halidir. Kapalı zihin ise varlığı alışkanlık olarak ve otomat bir takım edimlerle algılayıp içerdeki otomatik pilottan eyleyen bir zihin halidir. Bir başka deyişle, kapalı zihin gerçekte koşullanmaların telkin gücü ile uyuyan ve derin bir hipnotik etki altında olan bir zihindir.

Mitolojik dönemdeki zihnin hali, başlangıç zihnine yakın dönemdir. Başlangıç zihni ile ilgili mitsel bilgileri mitolojiden öğrenmek, söz konusu mitsel bilgileri semantik yöntemle analiz etmek ve zihnin ilk açılımları olan bu mitlerin arkasında yatan felsefi düşüncenin kendisini zihin açısından analiz etmek başlıca yöntemimiz olacaktır. Temel amacımız mit, düşünce ve kutsallık sembollerinin arkasındaki zihniyet durumunu anlamlandırmaya çalışmak ve bu zihniyeti başta açık ve kapalı olmak üzere, zihnin varlığa karşı olan her iki edimsel durumu açısından değerlendirmektir.

Avcı-toplayıcı dönemde zihnin kendini, kendisiyle açığa vurduğu en önemli strateji kaç veya savaş stratejisidir. Zihin kendi gelişim çalışmasını kaç ya da savaş stratejisi üzerinde geliştirir. Geriye doğru gidildiğinde “zihnin stratejisi” olarak bilinen en eski stratejinin bu strateji olduğu düşüncesi ağırlık kazanmaktadır. Bugün bizler, belki de bu zihinsel stratejiyi başarılı bir şekilde kullanan atalarımızın genlerinden dolayı hayattayız. Eğer arkaikler üzerlerine gelen tehlikeden çok hızlı bir biçimde kaçmayı ve yaşamak için savaş taktiklerini geliştirmemiş olsalardı belki de bugün insanlık hayatta kalamayabilirdi.

Avcı-toplayıcı dönemdeki mitleri analiz ettiğimizde karşımıza avcı-toplayıcı insanların en önemli zihinsel özelliklerinin zihinsel dünyalarında “hareketi/eylemi” merkeze alan dinamik bir stratejiye sahip olduklarını görüyoruz. Oysaki insanda hareketin yanı sıra duygu, düşünce, düş ve devamlılık veya denge gibi zihinsel yetiler de vardır. Ancak onlar salt hareket merkezli zihne sahip oldukları için stratejilerini de buna dayalı olarak geliştirdiler. Avcı-toplayıcı insanlar dünyayı bir hareket/eylem olarak algılıyor ve bu algıya karşılık kendi zihinleri hareket/eylem üzerinde tam odaklı bir biçimde, düşünce, duygu ve düş gibi diğer zihinsel yetilerle bölünmeden, harekete karşı hareket merkezli zihinsel tepki veriyorlardı. Bir başka deyişle, zihnin bu ilk aşamasında salt harekete dayalı tepkisel bir zihin ile karşı karşıyayız.

İlk etapta hareket olarak değerlendirilmeyen uzun süreli sessizlik, hedefi hareketsiz bir şekilde durmadan izlemek, bıkmadan usanmadan hedefin gelmesini beklemek, yaşadığı acıyı kabullenmek ve ona katlanmak gibi hareketsiz gibi görünen davranışlar, aslında avcı-toplayıcı insan için daha iyi bir harekete sahip olunması gereken enerjiyi sağlamaya yarayan ve zekice geliştirilmiş tekniklerdi. Avcı toplayıcı insan, sabredersen avlanırsın, kaçmazsan av olursun, izlersen öğrenirsin, hareket edersen görür ve aradığın şeyi daha kolay bulursun, hareket etmezsen kesin ölürsün gibi zihnin yaşamı için temel stratejilerini hep söz konusu bu eylemsiz gözüken eylemlerin sonucu tecrübe etmiştir.

Hareket merkezli davranmanın en önemli avantajı güvenlidir. Avcı-toplayıcı çevrede, harekete geçmek durup düşünmekten her zaman daha iyi bir sonuç vermiştir. Hareket/eylem temelli bir zihne sahip olmak demek, çabuk tepki vermek, tarım toplumunu ve daha sonra gelecek olan sanayi toplumunun temel zihni özelliği olan “uzun uzadıya düşünmekten/tefekürden” sonra eyleme geçmekten uzak olmak anlamına geliyordu. Zihnin bu özellikleri aynı zamanda insanı insan yapan, zihinsel olgunlaşmayı sağlayan temel özelliklerdir. Üzerinize gelen bir tehlikeyi durup düşünme gücüyle analiz etmek çok yavaş ve hantalcadır, ayrıca bedeli de ağır olabilir. Bunun yerine hareket merkezli insanın sezgisel yoldan öğrendiği, bir tehlike hissediliyorsa, öncelik her zaman kaçmak temel stratejisidir. Beynin bugünkü yapısına bakarak kaçmak eylemini gerçekleştirmek için gereken zihinsel yapılanmanın hala mükemmel işlediğini görebiliyoruz. Böylesi tehlikeli durumlarda kaçmak her zaman daha avantajlıdır, eğer gerçekten tehlike yoksa biraz enerji kaybetmek zararlı değil, tam tersi antrenman olarak kabul görmüş olabilir. Bugün beynimizde amigdala kısmında olaylara tepkisel cevap vermemizin nedeni, atalarımızdan kalma bu bölgenin hala gerektiğinde iş başında olmasıdır. Bugün bile bir tehlike anında daha bilinçli yanımız devreye girmeden, düşünce hiçbir şekilde beynimizde devreye girmeden ve daha ilginç biz karar vermeden mükemmel bir şekilde ani tepkiler vererek hayatta kalmayı başarabiliyoruz, üstelik bunu nasıl yaptığımızın bilincinde bile olmadan yapabiliyoruz.

Avcı-toplayıcı toplumdaki, tarım toplumuna doğru evrilince hareketin yanı sıra beynimizde frontal lobda yerini bulan düşünme yetisi de devreye girmeye başlamıştır. Bu başlangıç ile birlikte zihnin temel yetisi olan hareketle birlikte böylece düşünme yetisi de artık ayrılmayacak bir biçimde insan hayatına girmiş oldu. Bitki yetiştiren, tarım ve hayvancılık yapan toplumlarla birlikte zihin, çok önemli bir dönüşüm geçirmeye başlamış oldu. Tarım toplumu, bitkilerin büyütülmesi, hayvanların evcileştirilmesi ve toprağın beslenmek için işlenmesinin öğrenilmesi ile birlikte zihinsel yapı da buna bağlı olarak değişime uğramaya başladı. Zihnin önceki hareket merkezli stratejisi gittikçe işlevsiz kalmaya başlayınca, zihinde düşünme merkezli strateji ağırlık kazanmaya başladı. Böylece düşünmeye dayalı zihinsel stratejileri geliştirme kültürünün fitili ateşlenmiş oldu. Bu dönemin en belirgin özelliği olarak düşünmenin hareketten daha öncelikli olduğu tespitini yapabiliriz. Çünkü bu dönemle birlikte avlanmanın yerini artık “birlikte çalışmak” aldı ve hemen görülmeye başlandı ki “birlikte çalışmak” oldukça zor ve hızla çözülmesi gereken büyük bir toplumsal sorun olarak ortada durmaktadır. Bu nedenle, zihin kendi stratejisinin, başkalarını çalıştırmak için onları öldürmenin veya savaşmanın çok avantajlı bir strateji olmadığını gördü. Tarım toplumu zihni başkalarını çalıştırmaya karşı olan zorunlu ihtiyacı gidermenin yolunun onları “ikna etmek” ten geçtiğini hemen keşfetti ve bu ikna işlemi için de düşünme becerisi böylece aktif bir biçimde devreye girmiş oldu. Böylece tarım toplumunda düşünmek demek, başkalarını tarlada çalıştırmak için öncelikle onları ikna etmek anlamına geliyordu. Bir başka deyişle, düşünmek avantaj sağlamak anlamına geliyordu. Zihnin tarım toplumundaki bu serüveninin başlangıcı

“ikna etmeye” dayalıdır; ancak zaman ilerledikçe “birlikte çalışmanın erdem olduğuna” dair bir takım anlayışların gittikçe güçlendiğini rahatlıkla gözlemleyebiliyoruz.

Söz konusu salt düşünceye dayalı zihinsel ilerlemenin ilgi çekici bir takım sonuçları da olmaktadır. Beynimiz aslında gerçekleri bulmaya değil, üretmeye, kurgulamaya, kısacası oyun oynamaya, hikâye yazmaya göre kurgulanmıştır. Zihnin gücüyle gerçeklik arayışı yerine avantaj sağlamak her zaman ön planda olmuştur. Avantaj kazanmak için, başkalarını ikna etmek için onlardan kaçmak veya onları öldürmek değil, onları nasıl ikna edeceğinize dair oturup düşünmeye zihnin ihtiyacı vardır. Başkalarını ikna edebilen kişi güç elde eder, böylece kaynaklara ulaşma gücü artar. Kaynakları elinde bulunduran, çok kadın ve çok çocuk sahibi olabilmek gibi avantajlı bir duruma geçer. Düşünmekten amaç bu durumda gerçekleri bulmak değil, avantaj elde etmektir. Salt bu nedenden dolayı düşünme gücünün insanda en önemli güçlerden biri olmaya başlaması son derece ilginç bir durumdur. Ancak düşünme gücünün bu yolu bazen gerçekleri bulmaktan sapmak, çoğu zaman da avantaj elde etmek için hoyratça kullanılmıştır. Günümüzde, piyasada gerçeklere dayalı kitapların mı yoksa kurgusal kitapların mı daha çok olduğuna bakmak bile bize bu konuda fikir vermek açısından yeterlidir. (Dobell, 2011, s.28)

Tarım toplumu ile birlikte Mezopotamya, Hint, Mısır ve Yunan’da yüksek uygarlıklar hızla geliştiler. Bu yüksek uygarlıklarda şehir, yazı, tekerlek ve demirin keşfi ile birlikte düşünme gücü diğer güçlerin *beyi/efendisi* olarak değer görmeye başladı. Daha önce toplum için çok değerli olan kâhin ve şamanların duygu, düş, sezgi, kehanet ve büyü güçleri eski değerlerini kaybetmeye başladılar. Çünkü artık asıl büyü kendisi çalışmadan başkalarını kendisi için çalıştırmaya ikna edebilecek düşünsel-dilsel güce sahip olmaktır. Aynı şekilde, asıl kehanet kendisi yönetilmeden başkalarını yönetmek ve onların yönetilmeleri karşılığında onlara ikna edici bir biçimde gelecek vaadinde bulunmaktır. Gerçek güç *birlikte çalışmanın erdem* olduğunu görmek ve doğal organizmalarda olduğu gibi kendinden organize olan toplumlar olmak değil, başkalarını düşünce-dil gücüyle ikna edip onları aile, devlet gibi suni kurumlar için organize edebilmekte yatmaktadır.

Bitki yetiştirmek için tarlada ve hayvancılık için belirlenmiş toplu mekanlarda çalıştırmak için daha çok insana sahip olmanın daha çok avantajlı konumda olmak anlamına geldiği açıktır. Örneğin, daha çok kadın ve daha çok çocuk gerçekte daha çok çalışma gücü demekti, böylece kan bağının toprakla olan ilişkisinin de şekillenmeye başladığını daha iyi anlıyoruz. Tarım toplumu ile birlikte başlayan zihniyet değişikliğini *düşünme-dilsel merkezlilik* olarak isimlendirebiliriz. Bu özellik günümüz modern toplumlarının da temel özelliğidir. Öyle ki çok düşünmek modern bir hastalık olarak artık günümüzde anılmaya başlandı. Şizofreniye varan çok kişiliklerin altında yatan temel neden, beynin/zihnin, diğer yetilerini ihmal ederek salt düşünmek yetisi ile var olmayı yaşam tarzı biçimine getirmesi yatmaktadır. Çünkü modern insanın en temel özelliği gerekli gereksiz, eylediği eylemediği her şeyi çok düşünmesi ve kafasının içini düşüncelerle doldurmasıdır.

Atina site devletinde ise düşünme yetisine yüklenen değerın özellikle siyasal alanda çokça öne çıktığına tanık oluyoruz. Atina’da insanlar yönetim ile ilgili ilk kez bir krizle karşı karşıya kaldılar. Bu yönetim krizinde ortaya meşhur “*bizi kim yönetsin?*” sorusu atıldı ve insanlar tüm güçleriyle bu soruya yanıtlar bulmaya çalıştılar. Atina demokrasisi olgulaşma sürecini söz konusu bu krize borçludur. Çünkü öncelikle ortaya çıkan bu yönetim krizini çözmek için kendisine sınırsız müsamaha gösterilen güç yine düşünme gücü oldu. İkinci olarak zihnin daha sonra üzerinde ilerleyeceği “*en iyi olanımız bizi yönetsin*” stratejisi düşünmenin önünü açtı ve ona çok büyük bir değer yüklemiş oldu. Bu durumda “iyi”nin ne olduğunu bulmak, iyiyi keşfedip ortaya çıkarmak salt düşünmenin bir ödevi olmuş oldu. Felsefe bu ödev

çalışmasından sonra şahlandı. Ancak Felsefenin serüveni Yunandan çok önceye dayalıdır. Örneğin, Hint ve Mısırdaki felsefe kendi gelişimini salt düşünce üzerine kurmamıştır; tüm yetileriyle birlikte işleyen bir zihin olarak ve kendini bölmeden Evrenle/ Birle bir yaşamının yollarının arayışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun derin izleri Yunanda görülmekle birlikte, -örneğin Sofistlerin felsefeyi başkalarını ikna etmek için kullanmaları gibi - Sokrates'in yönteminden sonra salt düşünmeye dayalı yöntem, neden-sonuç ilişkisini açıklamaya çalışan bilişsel zihinsel tutum daha çok ön plana çıkarılmış oldu. (Block, 1999, s. 11-15) Sokrates sonrası bu durum Sokrates'in asıl felsefesine aykırı olmasına rağmen yine de felsefe Delfi tapınağındaki "kendini tanı" hedefini hiçbir zaman bırakmadı. Defli tapınağındaki "Kendini tanı" buyruğundan asıl amaç: Uykuda olduğunu ve uyduğunu artık öğren. Neye ve kimlere bağlı ve bağımlı olduğunu bil. Varlığı bütün olarak tecrübe et, çünkü bütünü tecrübe etmeden kendini sen bilemezsin. Bunlara ek olarak söz konusu bu buyruk, kendini incele, gözlemlerle ve kendini sev, kendini olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeye çalış anlamlarına da gelmektedir.

2.1. Zihnin İlk Açılımları: İlk Mitoloji

Arkaik insan açısından mitleri öğrenmek ve onları yeniden düşünme yoluyla zihinde canlandırmak demek, onu yok eden ölüme karşın "yeniden doğarak" yokluğa karşı üstünlük sağlamak anlamına gelir. Ayrıca yaratılışın kökenini anlamak demek; yaratılışın sahip olduğu büyü güce sahip olmak demektir. Mitler gerçekte başlangıç zamanında bize neler olup bittiğini anlatır. Başlangıç zamanı her zaman kutsal bir zamandır. Zihnin başlangıç zamanına uzanması için mitleri büyük bir içtenlikle ezberden tekrar tekrar okuması gerekir. Huşu içinde okunan veya yerine göre uygulanan bu mitler aracılığıyla zihin geriye doğru kendi iç yolculuğuna çıkar ve oradaki (mitte anlatılan zaman ve mekan) gücü alıp o güçle birlikte geri dönebilir. (Eliade, 1993, s.77)

Modern insanın tarih anlayışına göre zaman çizgiseldir ve olaylar geriye doğru dönüşlü değildir. Oysaki arkaik insanlar için geçmiş şu andır. Eğer geçmişi şimdiki anda yeniden yaşarsan, geçmiş şimdiki an içinde sen onu çağırдың için yeniden gerçekleşir. Arkaik insana göre zaman şu andan geçmişe doğru akar. Bir ritüel, eğer kökeni, yani onun ilk olarak nasıl gerçekleştiğini anlatan mit bilinmiyorsa, onun etkisi hiçbir şekilde gerçekleşmez. (Eliade, 1993, s. 22) Bu nedenle mitleri bilmek arkaik insan için çok önemlidir. Mitleri bilmek ve onları ritüel olarak uygulamak yeniden doğmak, sağlıklı bir zihne sahip olmak anlamına gelir. Bu nedenle yeni yıl arkaiklerde yaratılış simgeleri. Çünkü yeni yıl demek başlangıç demektir. Yaratılış zamanına zihinsel olarak geri gitmek, yeniden doğmak ve iyileşmek demektir.

Benzer şekilde, trajedinin Yunan düşüncesinde bir tür "zihnin temizleme" (*katharsis*) olarak kullanılması ve Aristo'nun bile bu katharsisi ön plana çıkartmış olması oldukça anlamlıdır. Mitlerde olduğu gibi trajedide de zihnin yoğunlaşmasından yararlanarak değişimi tetiklemek ve acıyı esimeye dönüştürmek amaçlanır. Trajik sanat, zihnin felsefesi dilinde, zihinsel temizlenme veya zihnin kendinden soyunması/egoyu terk olarak isimlendirilen zihinsel disipline tekabül eder. İnsan acının gücü karşısında ümitsizliğe kapılıp kendini yok etmek yerine, kendi acılarının ciddi ve sürekli tefekkürüyle ölümün acısından bile kurtulabilir. Bu nedenle *zevk, güç ve görev* ilkel toplumların doğal düzeydeki bütün deneyimlerinin çerçeveleridir. Bu toplumsal yapıda bunlar mitolojik olarak desteklenip, ritüel olarak dayatılır. Ritüel canlı mitolojidir ve amacı ilkeli erginleme yoluyla kutsallaştırıp toplumsallaştırmaktır. (Campell, 1992, s.132) Böylece toplumsal dayanışmayı sağlamak yoluyla acı terapiye dönüştürülür.

Semantik yöntem açısından, mitlerin, yaşama anlam veren imgelerin örgütlenişi olarak kavranılması gerekir. Semantik olarak bu yaşama anlamı üç yolla ortaya konulur: a) eylem yolu b) düşünce-duygu yolu c) iki şıkkın karışımı olan deneyim yolu. Arkaik semantiğinde

mitolojik imge, simge, sembol, mitolojik formül, mitler şu anda, şimdiki zamanda mevcut, buradadır ve canlandırılır. Mitler mitolojik motiflere referans değil, gerçek bir deneyim olarak yaşanır. Mitolojik zaman arkaikğin zihninde canlandırılır. Şölen, zihnin, ataların gücü yoluyla zamanın geçmiş akışından kurtularak şimdiki anda yeniden yaşamasıdır. (Campell, 1992, s.195) Bir başka deyişle, mitler tarihsel kuru tekrarlar değildirler, onlar şimdide yaşayan psikolojik, şimdide yaşanan içsel olaylardır.

Arkaikte söz konusu bu zihinsel açılımlar psikolojik bir fenomen ve mitlerin uygulanış alanı olarak ritüel, ayin ve oyun olarak karşımıza çıkar. Söz konusu bu mitleri bir ritüel, ayin ve oyun olarak sergilemekten amaç, zihnin tıpkı oyunda olduğu gibi oyun üzerinde yoğunlaşmasını sağlayarak zihinsel yetileri çalıştırmak ve zihnin başlangıç durumuna ulaşmak için onu transa yönleltmektir. Trans yolu zihnin başlangıç zamanına ve mekanına dönmeyi kolaylaştıran bir yoldur. Bununla birlikte, daha sonraki aşamalarda göreceğimiz gibi, zihin yoğunlaşmasını kendi üzerine yönlendirerek, kendini düşüncelerden ve soyutlamalardan sıyrarak ve böylece kendini tanımak, kendini keşfetmek yolculuğuna doğru yükselecektir. Delfi tapınağına okuyucuların kendi zihinlerine yoğunlaşmaları için yazılan “kendini tanı” tekniği, zihni zorunlu olarak kendine dönüşe zorlamanın yoludur. Kendini tanınması için zihnin kendi üzerinde bir tür trans yoluyla yoğunlaşmayı öğrenmesi gerekir. Mitolojik dönemdeki şamanın kendisiyle uzun süre yalnız kalması, kendini sadece zihnine yöneltmesi ve yoğunlaşması, günlerce oruç tutması hep “zihnini başkalarına kapalı kalan her şeye karşı yeniden açması” amaç ve isteğinden kaynaklanmaktadır. (Campell, 1992, s. 249)

Zihnin “hayal gücünü çalıştırmak” tekniğiyle transa girmesi en eski yöntemdir. Bu yöntem ilk kez Mezopotamya’da karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem kilden kaplara kuş resminin çizilmesi ve bu kabın saat yönünde hızla döndürülmesi tekniğine dayanmaktadır. Bu tekniğin varlığı M.Ö. 4500-3500 yılları arasında Mezopotamya yüksek neolitik çağının ilk Samarra çömleklerindeki desenlerden anlaşılmaktadır. (Campell, 1992, s. 251) Eski Çin’de çömlek desenlerinde, saat yönünün tersi ve derin tefekkür eden Buda resimleri karşımıza çıkar. Buda’nın temel amacı bildiğimiz gibi, zihni uykudan uyandırmaktır. Buda’ya göre yaşam sadece bir düştür. Söz konusu bu düştü uyanmak kişinin kendisini tanıyabilmesi için en temel tekniktir.

Mezopotamya, Hint, Çin ve ilginçtir Kızılderili Apaçelerde Svastika (kuşların dönüşünü simgeleyen desenler) tekniği zihnin kendine dönüşüm sürecini temsil eder. Sadece bir farkla birbirinden ayrılırlar: birinde zihinde hayal uyandırmak (Mezopotamya, Apaçe örneği); ötekinde ise zihni hayalden uyandırmak vardır. (Hint örneğinde olduğu gibi) (Campell, 1992, s. 253). Daha sonra göreceğimiz gibi aslında meditasyon hayal gücümüzü serbest bırakabileceğimiz bir zihin seviyesine girmek demektir. Meditasyon sırasında zihnin sakinleşmeyi ve huzurlu olmayı öğrenmesi dikkat çekicidir. Yoğunlaşma ile birlikte beyin alfa dalga seviyesine girer. Bu seviyede zihin endişe, sıkıntı ve kaygıdan kurtulur. (Silva, 2010, s. 29)

2.2. Zihnin Açılım Alanı: Oyun ve Sanat

Mitlerin ritüel, ayin ve oyun yöntemiyle uygulanışı mitten amaçlanan şeyin gerçekleşmesi açısından önemlidir. Burada konuyu uzatmamak için sadece oyun üzerinde bir takım açıklamalar yapmakta fayda görüyoruz. Zihnin en önemli buluşlarından biri de oyundur. Arkaikğin erginleşmesi ancak mitlerin sergilendiği oyun okulundan öncelikle başarılı bir şekilde mezun olmasına bağlıdır. Arkaik bunu mitin gerektirdiği oyunu samimiyetle oynayarak, oyunun gerektirdiği her türlü acıyı içselleştirerek gerçekleştirir. Çünkü “oyun okulu” zihnin temel yetileri olan hareket, duygu, düşünme, düş, denge ve devamlılık gibi güçleri koordineli bir biçimde bir arada çalıştırmak özelliğine sahiptir ve bu özellik aynı zamanda zihnin açılımı için büyük bir öneme sahiptir. Gerçekte oyun zihnin tüm yetilerini aynı anda geliştirmek için

ideal bir tekniktir ve ideal bir zihinsel alandır. Zihin ancak oyun aracılığıyla yeteneklerinin sınırlarını zorlayıp genişletebilir. Oyun okulu aynı zamanda zihni gereksiz düşüncelerden boşaltmak için de iş başındadır. Çünkü oyunu oynayabilmek ve kendine düşen rolü yerine getirebilmek için öncelikle sabır ve kendine hakimiyet gerekir. İkinci olarak, yoğunlaşma yani dikkat gereklidir. Dikkat sonucu yaşamı izlemek yeteneği kazanılır. Oyun, oyuncunun hayal gücünü çalıştırır. Son olarak, oyun, oyuncuya kendini oyuna kaptırmak yoluyla vecd/cazibe/neşe yeteneği kazandırır. Tüm bu özellikler daha sonra göreceğimiz gibi zihnin kendini tanımak için kendine yönelmesi tekniğinde de karşımıza çıkmaktadır.

Düşünme gücünün güçlü çekim gücünü oyun zevkiyle yenmeye çalışan Hindistan kültüründe zihin, serüvenini izlediğimiz mitolojik dönemden sonra gelişim evresini tamamlamış olarak karşımıza çıkmaktadır. Meditasyon uygulamalarının başladığına, insan bilincinin yüksek bir aşamasını temsil eden kendini tanıma yönelişinin bir takım sıçramalar yaparak derin bir sanat bilinci ile birlikte geliştiğine tanık oluyoruz. Söz konusu bu sanat bilincinin yanı sıra, daha sonra Mısır'da Osiris, Yunanlılarda Orfeus geleneğindeki müziğin gücünün zihinsel yolculuğun kolaylaştırılması açısından kullanılması olgusu müzik kültürünü aniden şahlandırdı. Öyle ki Tanrı Şiva ritmin mucidi olarak anıldı. Müziğin insanlarda hedeflenen ruh halini oluşturmaya bir yana, hayvanların zihnini bile etkilendiğine dair mitler ortaya çıkmaya başladı. Tıpkı oyunda olduğu gibi müzikte de bir tür hayal gücü mekanizmasını çalıştıran gizemli bir güç bulunmaktadır. Bu nedenle, tüm kültürlerde müzik yüce bir vecd nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır.

Vecd, yani insanda çıkarsız neşeyi salıveren kendi bilincinde olmayan bir güçtür. Müziğin derinliği ve insan zihnine olan etkisi, insanın kendini kendine unutturan bir ritim gücüne sahip olmasından kaynaklanır. Bu nedenle, kendini müziğin etkisine bırakmanın tehlikelerinden söz eden mitlere rastladığımız gibi, Platon'un Devlet'inde olduğu gibi, onun yasaklanması gerektiğini dile getiren metinlerle de karşılaşabiliyoruz. Müzikteki melodi ve ritim gücü zihnin bir tür transa girmesini sağlar. İnsan ritmin sağladığı coşkuyla transa girmekte ve bu trans sayesinde hem kendine hem de topluma olan bağlılık ve bağımlılıktan kurtulmakta ve böylece varlık kaygısını azalttığı gibi geçici bir tür zihinsel esirlik ve özgürlük de kazanmaktadır. Ancak müzik yoluyla sağlanan en önemli mistik etki bir tür trans deneyimiyle kişinin kendini unutarak, bilinçli yanını bilinçsiz yanıyla değiştirerek, bir başka deyişle egosunu yitirerek yeniden doğmayı başarması ve yücelme/kutsalla özdeşleşme deneyimini yaşamasıdır. Böyle bir deneyim sözün çok ötesindedir. Çünkü hiçbir kavramsal referansa gönderme yapılmadan bu deneyim yaşanır. Zihin o anda sahip olduğu tüm karmaşadan kurtulur ve huzura doğru dönüşüm yaşar.

2.3. Zihnin Merkezi: Dikkat

Arkaik bir zihin için hiçbir şey içtenlikli bir yöneliş olmaksızın başlayamaz ve yapılamaz. Samimiyet ve içten yöneliş, arkaikın en naif özelliğidir. Her zihinsel yönelme sabit bir noktanın/merkezin zihnin dikkat gücüyle yeniden yeniden kazanılması demektir. Bu nedenle arkaik için dikkati neredeyse zihninin merkezi de oradadır. Dikkatin neredeyse dünyanın da oradadır. Dikkatin neredeyse sen de oradasın. Öyleyse en önemli yaşamsal ilke: *dikkate dikkattir*. Bu nedenle arkaik insan tüm zihni yetileriyle dünyanın merkezine yerleşmeye, bütün samimiyet ve yöneliş ile, çaba sarf etmiştir. Arkaik insan, dünyada yaşayabilmek için, dünyayı kendi zihniyle kendisinin kurması gerektiği ve hiçbir dünyanın da merkezi kazanmadan kurulamayacağı bilincindedir. (Eliade, 1991, s.3)

Her şeyin merkezi olduğu gibi zihnin ve dünyanın da bir merkezi/axis mundisi vardır. Yeri gelmişken, arkaik için zihin ve dünyanın birbirinden ayrı olmadığını, onda düalist bir bakış açısının bulunmadığını vurgulamalıyız. Zihnin merkezi, yoğunlaşılacak nesnedir ve

Dünyanın merkezi/Axis mundi ise zihnin yoğunlaşması sonucu ortaya çıkan yoğunlaşmanın/kutsalın birden bire bir nesneye açılımıdır. Söz konusu bu açılım kutsal bir mekan ve kutsal bir zaman bilinci ile beslenir ve gelişir. Bu mekân bireysel olduğu gibi toplumsal bir mekân da olabilir. Bu nedenle, zihin, tüm yönelişleri, dikkati ve teslimiyeti ile kutsalla temas kurmak ve onun gücüyle güçlenmek ister. Kutsalın tezahür ettiği mekânlar kutsal kentler, tapınaklar, Zigguratlar, mescitler, havralar, kiliseler, Güneş, Ay gibi göksel nesneler olduğu gibi bazen de Hint, Yunan uygarlığındaki gibi, merkezi bizzat insanın kendisi olan kahramanlar, aşıklar, ozanlar ve insanı kutsal merkez olarak kabul eden dervişler de olabilir. Ayrıca zihin kendini her zaman bu merkeze göre kurgulamak zorundadır. Şehirler, toplumlar, insanlar ve yaşamın tümü bu merkeze göre şekillenmek zorundadır. Bu nedenle, zihnin merkezden arınması demek insanın kendinden uzaklaşması demektir ve merkeze odaklanmak aynı zamanda bir dünya görüşüne/ Weltanschauung'a sahip olmak demektir. Bu nedenle, dünyanın merkezi/axis mundisi simgesel olarak, her toplumda muhakkak kurulmuş ve bireysel ve toplumsal zihnin yaşamı için hep ön planda tutulmuştur. Heidegger, *Düşünmek Ne Demektir* adlı kitabında günümüzde merkezin kaybolmasından söz ediyor. Ona göre merkezin kaybolmasından sonra her yerde çöküş, tahribat ve dünyanın tehlikeli boyutlarda yok edilmesi izlenmektedir. (Heidegger, 2009, s.18)

Hint-Zen zihni, düşünceyi merkez almaktan sakınmış ve düşünceden kurtulmak üzerinde geliştirilmiştir. Başlangıç zihnini yakalamak demek, açık zihne sahip olmak demektir. Bu nedenle Zen felsefesi başlangıç zihnine çokça önem verir. Batı zihni, doğayı dil ve düşünce ile öğrenmeye çalışmak üzerinde temellendirilmiştir. Bu daha çok modernite ve daha çok insana stres getiren düşünce demektir. Doğu tefekküründe zihin bir file benzetilir. Fil güçlü bir hayvan olmakla birlikte son derece nazik, sabırlı ve efendisinin yararına uysallıkla çok iş yapabilen bir hayvandır. Ancak fil bir kez kontrolden çıkacak olursa sabrı ve inceliği tamamen ortadan kalkar, yolunun üzerindeki her şeyi yıkıp döker. Zihin de stres altında kaldığında kendini kontrol edemeyen ve başkaların da kontrol edemediği o yabani file benzer. Zihnin kontrolü Doğuda büyük bir sanat olarak değerlendirilir. Sabır, alıştırma, odaklanma, merak, ilgi, içtenlik, vb. kişinin kendi düşünce kalıplarını değiştirmek için gerekli olan değerli öğeler olarak görülür. Gevşemek, olumlu, huzurlu ve sevecen olmak kişinin kendi düşünme tarzını değiştirmesi için gerekli olarak kabul edilir. Bu tür zihinsel değişim için kendi içimize bakmamız yeterli olarak değerlendirilirdi. "Beni" başkaları değiştiremez ancak benim değişme gereğini kavramam ve arzulamam gerekir. Meditasyon içimizdeki sessizlik merkezinin keşfedilmesidir. Bu merkez, zihnin doğru zamanda doğru yönde yürümesini sağlayan bir pusuladır. Kendi rehberimiz kendi içimizdedir, gerekli olan tek şey içimizdeki rehberi uyandırmaktır. (Strano, 2010, s. 34)

Zihin gücü en doğru bir biçimde işlediğinde kendisi için en güvenli bir durum olur. Düşünme yolu doğru eyleminin tek yolu değildir. Sezgi gücüne dayanarak işleri bilinçaltına bırakmak, ona gönülden teslim olup, onun işleyiş biçimine müdahale etmemek, bilinçaltının kendi başına iş yapmasına güvenle yaklaşmak zihnin en verimli bir şekilde çalışmasına neden olur. Karar verme sürecinde sezgiyi kullanmak, zihnin çevresel görüşü sayesinde bilinçaltıyla temas kurmak zihni daha açık hale getirir. Kişi kendi zihnini nasıl tek başına bırakabileceğini öğrendiği zaman, ki buna "zihni kendi başına bırakma sanatı" da denir, işte o zaman zihin açık bir duruma gelir. (Watts, 1998, s.42) Ayrıca zihnin kendi başına iş görmesi konusunda ona güvenildiği ölçüde daha etkili kararlar alabilir. İşte bunun adı eylemsizlik/wu-weidir. (Watts, 1998, s.39) Soyutlamalar, düşünme kalıpları, koşullanmalar yoluyla onun işlerine müdahale etmemeyi öğrenmek açık zihin için bir gerekliliktir. Bu durumda zihin kendi kararlarını kendiliğinden verir. Buradan amaç, insan zihnini budala bir boşluk derecesine düşürmek

değildir. Aksine onu zorlamadan kullanarak, ondaki doğuştan ve kendiliğinden olan zekâyı harekete geçirmektir. Bunun temelinde insanın zihne ve kendine güvenmesi yatmaktadır. (Watts, 1998, s.41) Kendine, doğaya ve zihne karşı güvensiz bir yaklaşımda bulunan düşüncelerle yetişmiş insanların bunu anlaması çok güç bir durumdur.

Buda yolunda zihnin ilk hali Samadhi'dir. Bilgi felsefesi açısından burada samadhi'yi kısaca değerlendirmek yerinde olur. Meditasyon/dhyana sonucu tüm yapıp-edilen davranışların farkında olma sürecinde düşüncenin düşünenden, bilginin bilenden, öznenin nesneden ayrılması son derece soyut ve itibaridir. Bir yandan zihin öte yandan yaşanan deneyimler yoktur aslında, sadece bir deneyim süreci vardır. Bu süreçte ne nesne ne de özne olarak ortada tek başına kavranılabilecek hiçbir şey yoktur. Düşünce düşünceyi kesintisiz takip eder ve kendi kendinin nesnesi konumuna girer. Nesnenin olduğu yerde düşünce ortaya çıkar. Düşünce ve nesne ayrı şeyler değildir. Eğer ayrı şeyler olsalardı ikilikçi bir düşünce durumu ortaya çıkardı. Gerçek Zihin tektir, ikicil değildir. Aslında nesnenin kendisi bir düşüncedir. İşte bu ikicil olmayan zihin durumu Samadhi zihnidir. (Watts, 1998, s.79) Samadhi zihnin doğal bir durumudur. Zihin bir kez samadhi durumuna ulaştıktan sonra artık her durumda zihin açık bir zihin olarak kalmaya devam eder. Ancak zihinde kaygı henüz yok olmuş değildir.

2.4. Kendini Tanımak Olarak Kaygı

Kapalı, hipnotize edilmiş zihinden kurtulup; açık bir zihne sahip olmak için öncelikle kişi kendini tanımak yoluna yönelmeyi öğrenmelidir. Kendini tanımak için de kişi öncelikle kendini incelemeli/gözlemlemeli ve kendini olduğu gibi kabul etmelidir. İnsan, kendini tanımak için uzun süre yaptığı iç gözlem sonucunda, kendini kendisine ait olmayan bir takım düşüncelerle özdeşleştirdiğini fark eder. Bu durumda kişi kendini, yanlış algılamasına neden olan yanlış düşüncelerden, yanlış duygulardan, yanlış düşlerden ve yanlış davranışlardan kurtarmayı, onlardan özgürleşmeyi öğrenmeye başlar. Buna bağlı olarak kişi yaptığı her eyleminde dengeyi/ritmi gözetlemelidir. Bilindiği gibi Aristoteles buna ölçülülük demiştir. İyi-doğru-güzel-kutsal-yararlı bir eylemde, yapıp-etmelerde bulunabilmek için "olmak" gücüne ulaşmak oldukça önemlidir. (Quspensky, 2010, s.28) Olmak demek dış etkilere ve izlenimlerden bağımsız olmak, kendi içinde kendine yeterli olmaktır. Kendi içindeki iç rüzgârın karşısında insan yaprağın savrulduğu gibi savrulmamalıdır. Bir başka deyişle, iç ve dış etkiler değiştikçe değişmemelidir, yani olmak demek daimi, sarsılmayan zihni bir güce sahip olmak demektir.

İnsan kendi içinde birçok küçük benciklere sahiptir ve bunlar sürekli çatışma halindedirler. Biri evet derken öteki daima onun karşısında hayır der. Dolayısıyla insan birçok benlere (persona) sahiptir. (Guignon, 2004, s.57-58). İnsanın değişmeyen, daimi olan bir beni/egosu yoktur. Her düşünce, her duygu, her arzu, her iç durum ben der. Ancak insan bu sesleri "bütün insana"/ "büyük bene" ait olduğunu sanır. Oysaki insan birlik değil, çokluktur. (Quspensky, 2010, s.29) Mitolojide, toplumsal yapılarda kurucu olan hep oyun olduğu gibi insanın iç dünyasında da kurucu olan hep oyundur. İnsan sahnesi kendi içinde olan, kendi içinde oyununu sergileyen, rolünü yerine ve zamanına göre oynayan bir varlıktır. Bu nedenle insanın kendini tanıması için oynadığı oyunu ve oynadığı rolünü çok iyi bir şekilde gözlemlemesi gereklidir. Bu gözlemin sonucu olarak insan kendi içinde büyük bir sıkıntı ve kaygı hisseder. Ancak kaygı Kierkegaard'ın işaret ettiği gibi insanın kendini tanıması için gerekli olan bir şeydir.

Kaygı, sıkıntı, korku, yoksunluk duygusu olmadan zihin için inceleme, araştırma ve gözlem söz konusu olmaz. İnsanın içinde durmadan ben, ben deyip kavga eden benleri gözlemlemek; insanın korkması ve dehşete kapılması için yeterlidir. Durmadan kavga eden bu benleri, bir merkez etrafında sabitlemek Büyük Ben, Birlik/Tek Ben veya tutarlı bir kişiliğe sahip

olmak için gereklidir. Bu içsel birlik/vahdet, tutarlılık, birleşme ancak içerdeki evet ve hayır arasındaki tezaadın uyum ve ahenge kavuşması, yani *zıtların birliği* (*coincidentia oppositorum*) tekniği ile kazanılabilir. Bir insan “ iç mücadele/nefis terbiyesi” vermezse, dış etki ve iç izlenimlere karşı savrulup gider. (Quspensky, 2010, s.40) İnsan dünyadaki doğası gereği uyuyan bir varlıktır. İnsan ne yazık ki uykudadır ve ölmeden önce uyandırılmalıdır. İnsan kendi uyanışı için kendi içindeki kaygının sesine kulak vermeli, onun istediği içsel huzurun nerede bulunabileceğinin araştırmasına koyulmalıdır. Bunun için de öncelikle kişi kendini çile kazanına koyup içindeki tüm bencikleri buharlaştırmalıdır. Bu işlemde amaç iç kuvvet ve var olmanın insana verdiği baskıya ve içindeki evet-hayır kavgasına karşı fiziksel, duygusal, bilişsel ve mental olarak güçlenmektir. Söz konusu bu güç fedakârlık, merhamet, feragat ve kendindeki fazlalıkları daima atmakla artmaya devam eder. İnsan bu işlemlerden sonra kendini tanımaya yönelmeye, farkındalıkla kendisiyle ilgilenmeye başlar ve daha sonra kendini tanıır ve nihayetinde hiçliğini kavrar. Aslında uyanmak demek kendi hiçliğini, yoksunluğunu, güçsüzlüğünü kavramak demektir.

İnsan birazcık kendini tanımaya başlayınca kendi içinde kendini dehşete (*tremendum*) düşüren pek çok şey görecektir. İşte insanı kendinin ötesine taşıyan, zihni zihinle aşmasını sağlayan ve zihni Büyük Zihinle/Kutsalla teması geçiren bu dehşete kapılma duygusudur. (Otto, 1958, s. 13-23) İnsan kendisi ile ilgili dehşete düşmedikçe kutsallıkla temas kuramaz ve kendisi hakkında hiçbir bilgiye sahip olamaz. Söz konusu bu dehşet duygusu ile tanışmayan birinin hipnotik uykusundan uyanması çok zordur. Dehşet duygusu insanı çözüm arayışına yönlendirir. Ancak insan hipnotize edilmiş gibi uykudadır ve uyanmak istemez, çözüm arayışına yanaşmaz. İnsanın uyanması onun “deipnotize” (deotomatizasyon) edilmesi demektir. (Deikman, 2000, s. 80-81). İnsanı kendi içinde onu bu kadar dehşete düşüren şey: var olmanın dayanılmaz baskısı, kendi hiçliği, gerçekte ne kadar aciz ve güçsüz olduğu gerçeğidir. O, gerçekte kendine ait hiçbir şeyin olmadığını, yani benim dediği düşüncelerin, görüşlerin, kanaatlerin, anlayışların, zevklerin kendisine ait olmadığını, bunların taklit, alışkanlık veya dış etkiler sonucu oluştuğunu fark etmiştir. Beni oluşturan şeyler sonuçta bana ait değilse sonuç kaygı ve hiçliktir. Hiçlik duygusu insanın sahte benini/egosunu terk etmesi için cesaret verir ve insan sahte benine karşı hissettiği tiksinti duygusuyla terk etmek ister. İşte söz konusu bu cesaret Paul Tillich’in dediği gibi “Olmak Cesareti” dir. (Tillich, 2014, s.31)

Bilgi felsefesi açısından bilen, bilinen ve bilgi arasında bir ayırım yapmadan tek noktada birleşebilmek, zihnin çözülmemesi için en önemli unsurdur. Bilen, bilinen ve bilgi arasındaki birliğin bozulması kaygının gerçek nedenidir. “Hiçlik kaygısı doğurur.” (Kierkegaard, 2004, s.108) Kaygı ilk olarak masumiyette ortaya çıkar. Çocukların sahip olduğu kaygı masumiyete dayalı bir kaygıdır ve gizemin, maceranın, merakın peşinde koşan olumlu, “memnun eden bir kaygı” durumudur. Bir kültürde kaygı ne kadar derin olursa, kültür o kadar derin olur. Kültürün derinliği, zihinle kurduğu derin ilişkisine borçludur. Zihin kendi kendisiyle kaygı aracılığıyla ilişki kurar. Kaygının kendisinden uzaklaştığı kişi zihinle ilişki kuramaz. İnsan zihin olarak nitelenir, insan kaygıdan kaçamaz. Masumiyet cehalettir. Cehalet en üst noktaya ulaştığında artık masumiyet tam bir kaygıdır. İnsanın cehaleti hiçlik hakkındadır. Burada ne iyinin ne kötünün ne de başka şeylerin bilgisi vardır. (Kierkegaard, 2004, s.108) Zihin tam bir boşluk içerisindedir. Bu noktadan sonra kaygı işlevini yerine getirmiş ve o da artık yok olmuştur. Çünkü zihin tam olarak başlangıçtaki korkutucu, iştisamlı, gizemli hiçliğe tam olarak teslim olmuştur.

Kierkegaard’ın işaret ettiği var oluş kaygısı, dhyana/meditasyon bilincinde artık yoktur. Meditasyon ile birlikte artık zihin için kaygılar, savunmalar, ertelemeler, bahaneler, hırslar ve sınırsız arzular gerekli değildir. Çünkü artık kendiliğinden olmaya çalışmadan, kendiliğinden

bir yaşam sürmek mümkündür. Zihnin ilk haliyle hâllendiği için kişi, kendini kontrol altına alabilecek bir kendinin artık hiç olmadığını fark edecektir. Kierkegaard var oluş kaygısının yerine, “Korku ve Titreme” adlı eserinde imanın babası olarak adlandırdığı İbrahim peygamberin varlığa karşı sarsılmaz teslimiyetini en yüce örnek olarak ön olana çıkaracaktır. (Kierkegaard, 2002, s.52) Böylece kendindeki bir şeyleri teslim etmek yoluyla kendini tanıyan zihin, yüce bir zihin olmuştur. İbrahim bu yüce zihni Tanrıya teslimiyetle elde etmiş bir insandır ve bu yüceliği aracılığıyla kendini fethetmiş bir insandır. İbrahim’in kendisine kendini sunabileceği tek şey yine kendi imanıdır. O kendi imanı, hüznü ve Tanrıya karşı güçsüzlüğüyle kendi kaygısını gidermiş ve Tanrıyı fethetmiştir. (Kierkegaard, 2002, s.58)

2.5. Açık Zihin- Kapalı Zihin

Suzuki, “Zen zihni başlangıç zihnidir” der. (Suzuki, 2006, s.11) Japoncada bir şeye yeni başlayan bir insanın zihni anlamına gelen shoshin aşamasından söz edilir. Bu aşamadan amaç daima başlangıç zihnini korumaktır. (Suzuki, 2006, s.27) Bir başka deyişle, insan zihninin elde ettiği ilk izlenimler aşamasındaki zihin durumunu koruması, açık bir zihin için oldukça önemlidir. İlk izlenimi elde eden zihnimiz veya özgün zihnimiz her şeyi kapsar. Zihin kendi içinde daima zengindir ve kendi kendine yeterlidir. Önemli olan, zihnin kendi kendine yeterli olduğu düzeyi dikkatten kaçırmamaktır. Zihin ilk izleniminde odaklandığı konuya karşı merak, hayranlık, şaşkınlık, duygu, yaratıcı düşünce vb. tüm enerjilerini hep birlikte salıverir. İlk izlenime sahip olan zihin, alışkanlık haline dönüşmüş bir zihnin asla yapamayacaklarını şaşılacak derecede yüksek performansla yapabilir. Normalde kaldırılmayacak bir aracı bir kaza anında rahatlıkla kaldırabilir. Beyin enerji tasarrufu ile çalışır. Bu yüzden ilk izlenimlerde harcadığı yoğun enerjiyi tekrar harcamak istemez. Ancak bu enerji tasarrufunun da bize olan bedeli, ilk izlenimlerin verdiği o muhteşem canlılığı daha sonra kaybetmektir.

Açık zihin düşüncelerden arınmış, boş ve hazır bir zihin anlamına gelir. Eğer zihin boşsa, her zaman her şey için hazırdır, her şeye karşı açıktır. (Suzuki, 2006, s.28) Açık zihinde “bir şey başardım”, “bir şey öğrendim” gibi bir düşünce yoktur. Zihin daima ilk izlenimde olduğu gibi tüm enerjisiyle konuya karşı iştahlı ve açıktır. Bir konuyu başardım veya öğrendim demek zihnin kendini ona karşı derhal kapatması demektir. Oysaki varlık sürekli değişim halindedir ve hiçbir şey ötekine benzemez; kendi tekrarı olan hiçbir şey yoktur. Bu yüzden zihnin daima merak, ilgi ve öğrenme isteği içinde olması onun açık olma halini korumak anlamına gelir. Hayatın bir alışkanlık ve tekrardan ibaret olduğunu ve değişim yerine sabitliğin olduğunu düşünmek ise kapalı bir zihin moduna geçmek demektir. Bu nedenle açık zihni korumak oldukça zordur. Alışkanlık sonucu olan kapalı zihne sahip olmak ise daha kolaydır. Daima ilk izlenimde yakaladığımız enerjiyi korumaya çalışmak en önemli çaba olmalıdır. İlk izlenimler doğanın bize verdiği en önemli derslerdir.

2.6. Eylem Anında Düşünmek Fazlalıktır

Hareket veya eylem öncelikli olmak kendi doğamızı, yani açık zihnimizi yaşamak demektir. Zihnin doğasında sanıldığı gibi tam tersine düşünmek değil, eylem yapmak, daima yapacak bir eyleme sahip olmak veya eylemsizken bile eylem halinde olmak vardır. Bu durum zihin-bilinç ilişkisi açısından da önemlidir. Zihin için hareket vardır, başka bir deyişle zihin hareketin kendisidir. Zihin ve hareket bir bütündür, ayrı değildir. Ama aynı zamanda zihin açısından bir bilinç de söz konusudur. Bu halde, iki durum vardır. Birinci durumda hareket vardır, ikinci durumda ise o hareketin bilincinde olmak hali vardır. Bu her iki durum da açık zihin için önemlidir. Ancak bilinçle birlikte kendini bilincin yerine geçirmeye çalışan, tıpkı zihnin gerçek varlığının yerine geçmeye çalışan sahte ego gibi, bir üçüncü durum söz konusudur. İşte bu üçüncü durum açık zihnin önündeki en önemli tehlikedir. Söz konusu bu üçüncü durum, hareket eden zihnin içinde “ben hareket ediyorum” diye sessiz konuşan,

düşünen ve bir izlenimden öteki izlenime koşup duran egonun durumudur. “Ben hareket ediyorum” düşüncesi burada fazlalıktır ve daha sonra zihnin enerjisini çalacak olan karanlık bir güçtür. (Buber, 2013, s. 35). Çünkü eyleme fazladan düşünce eklemek yararsız ve gereksiz bir yükür. Nitekim Kierkegaard “eğer düşünce, düş gücünü hor görmeye başlarsa, düş de düşünceye aynı tavrı takınır, aynı şey duygu için de geçerlidir. Yapılacak iş, birinin değerini ötekinin üstünde tutmak suretiyle, bir ayırma yapmak değil, onların haklarını eşit bir şekilde, aynı zamanda birleşmelerini sağlamaktır.” der. (Magill,1992, s.35) Önemli olan harekettir ve hareketin bilincinde olmaktır. Hareket merkezli hareket eden bir zihin için hareketinden sonra kendi içinde eylem üzerinde yapacağı düşünceye ait, ‘iyi’, ‘kötü’, ‘nasıl oldu’, ‘ne düşünürler’ gibi egoya ait sanılar zihni, kendisini gerçeğe karşı kapatmaya yönlendirir.

Düşünme merkezli birinin “bu kötü, bu nedenle bunu yapmamalıyım” şeklinde düşünmesi aslında sadece bir şeyi yapmamayı düşünmesi anlamına gelir. Düşünmek yapmak demek değildir. Zihin, egonun yanıltıcı gücü sayesinde düşünmeyi yapmak-eylemek gibi algılar ve yapmaksızın sürekli düşünmeye devam eder veya durmadan erteleyip durur. Oysaki hareket merkezli bir zihin için, “bu iyidir, öyleyse ben yapmalıyım” gibi ekstradan bir enerji harcamak yerine doğrudan yapmak tercihi kullanılır. Çünkü zihinde fazlalık, yani gereksiz düşünceler daima zihinde karmaşayı yaratır. Oysaki açık bir zihin kendini tüm düşüncelerden boşaltmış bir zihindir. Boş bir zihin her zaman dingin bir zihindir. Daha önce söylendiği gibi, avcı-toplayıcı toplumlar hareket merkezli zihinlerdir. Hareket merkezli zihin eylemi oyun, vecd, haz veya sevdiği ve istediği için yapar. Yapmanın coşkusu yapmanın isteği ve kendisidir. Bu nedenle ayrıca fazlalık olan “nasıl yapmalıyım” düşüncesine bile gerek duymaz. Strateji düşünmek üzerinde kurulmaz, hareketin doğası üzerinde kurulur. Çünkü oyunun bizzat kendisi, vecd, haz ve sevincin tecrübesi adım adım başlı başına eylem için yol göstericidirler. Düşüncenin yol gösterciliği fazladan kafa karışıklığı yaratır. Ancak daha önce gördüğümüz gibi, tarım toplumunda insanları ikna etmek için düşünceye ve kafa karıştırıcı olan “acaba nasıl ikna etmeliyim”e her nedense bolca ihtiyaç duyulur. Çünkü bu oyunda gerçek amacın, yani ötekini sadece kendi yararı için tarlada çalıştırmak niyetinin açık edilmemesi gerekir. Aksi takdirde oyun çok çabuk bozulur ve iknacının büyüğü bozulur. Burada kamu adına hareket eden iknacının yüksek zihinsel gücü, büyü yerine geçen sözcükleri, yazılı sözleşmeye geçmiş bir şekilde kil tabletleri, taşlara ve papirüslere yazılmış metinleri, modernite zihninin ürettiği birey ve toplumdan daha güçlü hale gelmiş modern bürokrasinin habercisidir.

Tarım toplumu da düşünce merkezlidir ve düşünce merkezli olmak da tepkisel bir zihne sahip olmak demektir. Düşünce merkezli zihin sürekli gergin, stresli ve hastadır. Düşünce merkezli zihin “teorik üretici” olmasına karşın, hareket merkezli zihin heyecanlı, dinamik, yaratıcı, sentezci ve pratik çözümcüdür. Avrupa’yı gördükten sonra kendi kabilesine dönüp onlarla “düşünmenin ölümcül hastalığı” isimli bir konuşma yapan kabile reisi Tuavii’nin bakış açısı konumuz açısından bir hayli ilgi çekicidir. Hiç yorum yapmadan metni burada olduğu gibi vermeyi uygun görüyoruz:

“Papalagi/Avrupalı durmadan düşünür: “Benim kulübem palmiyeden daha küçük”, “Palmiye fırtınadan eğilip bükülür”, “Fırtına bağırarak konuşur” işte böyle şeyler düşünür durur. Kendi hakkında da düşünür durur. “Bir kız gördüm mü kalbim neşeye çarpıyor”, “yolculuğa çıkmayı severim”, uzat bunları uzatabildiğin kadar. Buraya kadar neşeli ve iyi olabilir. Hatta kafasında bu tür oyunlar oynamayı sevenler için gizli yararları bile olabilir. Gelgelelim Papalagi öylesine çok düşünüyor ki, onun için düşünmek artık bir alışkanlık, bir gereksinim, neredeyse bir zorunluluk halini almış. Ha babam düşünmek zorunda. Düşünmeden, bütün organlarıyla birlikte yaşamayı beceremiyor artık. Bütün duyuları derin uykulardayken, neredeyse hep kafasıyla yaşıyor yalnızca. Hem de bu arada iki ayağı üstünde

yürümesine, konuşmasına, yemesine, gülmesine rağmen. Düşünme, düşünceler (bunlar düşünmenin ürünleridir) onu tutsak etmişler. Bir tür uyuşturucu gibi kendi düşünceleri. Diyelim ki güneş pırıl pırıl parlıyor. “Güneş ne güzel parlıyor” diye düşünmeye başlar o an. Ama bu yanıltır işte. Büyük bir yanlış hem de. Akıllı bir Samoalı güneşin sıcak ışıkları altında kollarını, bacaklarını gevşetir ve hiçbir şey düşünmez. Güneşi bir tek kafasıyla duymaz, elleriyle, ayaklarıyla, bacaklarıyla, karnıyla, bütün organlarıyla hisseder. Bırakır, derisi, kolları, bacakları kendi başlarına düşünsünler. Kafa gibi olmasa da onlar da düşünürler mutlaka. Düşünceleri duyularına düşman olan bir insandır o. İki parçaya bölünmüş bir insan. ...Papalagi yolculuğa çıktığı zaman düşünmeye hemen koyulan adama benzer. Varmam ne kadar sürer acaba, düşünür ama yolculuğun akıp gittiği o güzelim çevresini göremez... Bir dağ görür görmez, bunun arkasında ne var diye düşünür, kendini alamaz bu düşüncelerden. İçimizi böylesine kemiren bu tür düşünceler/ruhlar bir şeytan gibidir. Peki onu niye sevmem gereksin anlamıyorum. Papalagi ise ruhunu sever ve onu kafasındaki düşüncelerle besler. Hiç aç bırakmaz onu. Ama bir de düşünceleri birbirini yemeye başladı mı midesine oturur. Düşünceleriyle dünyanın gürültüsünü koparır, terbiye görmemiş çocuklar gibi bağırır. Öyle bir davranır ki sanırsın ki düşünceleri dağlardan, çiçeklerden, ormanlardan daha alımlıdır. Düşüncelerinden öyle bir söz eder ki onların yanında bir erkeğin yiğitliğinin, bir kızın neşesinin hiçbir değeri yoktur sanki.” (Tuiavii; 2013, s. 89)

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Zihin felsefesi açısından önemli sorulardan biri de zihnin doğasının ne olduğu sorusudur. Zihnin doğasında, merak etmek, duyulardan gelen duyumlardan haz almak veya onlardan gelen acıdan kaçınmak vardır. Varlık, bilgi ve değer hakkında düşünsel olarak güvende olmak ve bunlardan gelen acı ve korku duygusundan kaçınmak zihnin özünü oluşturan temel işlevlerdir. Zihin doğası gereği varlığı sorgulamak ister ve varlıktan edindiği bilgi ve değerlerle mutlu bir yaşamı kazanmayı hedefler. Zihnin temel amacı hayatta kalmak, ölümden kaçınmak ve iyi bir yaşam kurmaktır. Bir başka deyişle, zihin yaşamak ve mutlu olmak için daima iş başındadır. Zihnin, hangi koşullar altında var olursa olsun, daima mutluluğa karşı bir özlem içinde olduğu ve mutluluğa doğru doğal bir çekim hissettiği gözlemlenen bir gerçektir.

Zihnin özünde varlığa karşı merak ve ilgi ile donanımlı olmasının en önemli sonuçlarından biri, zihnin varlığa karşı her an tetikte ve sorgulayıcı bir yapıya sahip olmasıdır. Sorgulamak zihnin en önemli işlevidir. Zihin varlığa sorular sorarak varlığı sorgular. Söz konusu bu sorular bazen kendilerini dille ifade etmek yoluyla gerçekleştirirler. Bu halde zihin kendini dışa yönelik olarak açıklamayı tercih eder. Bazen de koşullar ve çevre baskısında dolayı zihin varlığa karşı sorması gereken soruları kendi iç dünyasında ve hiçbir şeyden çekinmeden kendi içsel monologlarıyla/içsel düşünceleriyle sormayı durmadan sürdürür. Komşumuz ölür, zihnimiz niçin ölüm var sorusunu sormayı kendiliğinden sürdürür. Bu soruları sorup sormamasına herhangi bir gücün engel olması da mümkün değildir. Çünkü zihnin kendi kendisiyle gevezeliği, en çok yaptığı ve en çok sevdiği bir şeydir. Bunu sevdiğinden dolayı da zihin doğasının gereği olan varlık sorgulamasını yapmayı daima büyük bir arzu ile sürdürür. Bu nedenle insan zihni sürekli akan bir nehir gibi düşünür ve olur olmaz şeyleri durmadan aralıksız olarak düşünmeye devam eder. Söz konusu bu düşünme nehrini durdurmak hiç de kolay bir şey değildir.

Zihin varlık sorgulamasını, ‘bu nedir’, ‘nasıldır’, ‘nerededir’, ‘ne kadardır’, ‘hangisidir’, ‘ne zamandır’ türünden soruları sorarak yapar. Ancak tüm soruları, zihnin amacı açısından, tek bir soruya indirgersek bunun “niçin” sorusu olduğunu söylememiz mümkündür. Öyleyse

zihnin doğasını daha iyi anlamamız açısından zihnin neden “niçin” sorusunu sorduğunu öğrenmemiz öğretici olacaktır. Bir başka deyişle *zihin niçin “niçin” sorusunu sorar?* Elbette bunun birçok yanıtı olabilir. Ancak tüm bu yanıtların ortak paydasını bulduğumuzda karşımızda “merak ve ilgi” hissinin olduğu gerçeği daha baskın çıkar. Zihin ilk izlenimlerinde veya bir varlığı yeni gördüğünde o varlığa karşı tam performansıyla meraklı ve ilgili olduğu, gözlemlenen bir gerçektir. Kendi için gerekli olan tüm sorgulamayı en hızlı bir şekilde yapmaya hazırdır. Bir başka deyişle, bu konumda zihin varlığa karşı açıktır, hiçbir şekilde kendini o varlığa karşı kapatmaz ve tam güçle yetilerini, bir başka deyişle ilgi ve merak, duygu ve düşüncelerini tam donanımla çalıştırır. Ancak zihin varlığı ikinci kez gördüğünde onu yeni bir sorgulamaya tabi tutmak yerine, ilk sorgulamadan aldığı sonuçları daha önce kaydettiği bellek adlı depodan kopyanın kopyası olarak kullanmayı tercih eder. İşte bir zihni açık veya kapalı yapan bu işlev merkezleridir. Zihin söz konusu bu tercihi kendi iç ekonomisi açısından elverişli olduğu için yapar. Ancak her ekonomik davranmanın bir bedeli vardır. Zihin kökeninde ekonomik davranıp beynin daha az enerji harcamasını sağlamak için seçtiği bu yol, daha sonra alışkanlıklar olarak zihinde kalıcı bir yer işgal ederler. Söz konusu bu alışkanlıkların işgali, zihinde o kadar çok yayılır ve alışkanlık o kadar çok alışkanlık haline gelir ki daha sonra zihin asıl doğası olan açık zihninin, yani merak, ilgi, sorgulamak, bilmek, yeniden inşa etmek, yaratıcılık vb. tüm yetilerinin körelmesiyle karşı karşıya kalır. İşte bu durum zihnin varlığa karşı kendini kapatmasına neden olur. Dahası zihin bu işlemi/alışkanlığı kendi doğal bir parçası olarak algıladığı için artık hiçbir şekilde varlığı gerçek varlık olarak/ Dasein olarak algılamamaya başlar. Bir başka deyişle, fenomeni fenomen olarak göremez. İşte zihnin daseini yitirip geldiği bu durumun adı kapalı zihindir.

Kapalı zihin dünyasında yaşam tamamıyla alışkanlıklara dayalıdır. Alışkanlıklar tüm yaşamı öyle bir şekilde yönetir ki zihin artık kendini uyanıklık modundan uyku moduna alır. Çünkü zihin için ilk etapta önemli olan kendi iç ekonomisinin yürütülmesidir. Bu nedenle zihin açısından, hedefe varacaksa, bu ekonominin nasıl kullanıldığının veya sonuçlarının ne olacağının bir önemi yoktur. Bu durumda zihin için sorgulamalar yavaş yavaş azalmaya başlar ve sonuçta açık zihin için hayati konumda olan bu sorgulamalar yok olup gider. Söz konusu sorgulamacı açık bir zihin etkinlikleri yerine kapalı zihnin alışkanlığına dayalı dogmatik bir takım yargılar zihinde hüküm sürmeye başlar. Kapalı zihin uykuda olsa bile bu uyku modu onun rutin işlerini aksatmaz, çünkü zihin rutin işleri otomasyona bağlayarak yoluna koyar. Bu yolla da zihin kapalı olan halinden hoşnutsuz olmaz ve bu derin uykudan uyanmak istemez. Yüzeysel bir gözlem sonucundan insanların alışkanlıklarla daha mutlu olduğu sonucu çıkarılabilir. Ancak mutlu bir zihin için açık bir zihne sahip olmak zorunlu bir koşuldur. Çünkü doğası gereği iş başında olması gereken açık zihindir. Açık zihin yerine kapalı zihnin işlerin başına geçmesi, doğal zihin için zorunlu olan, varlığı ilk kez görüyormuşçasına gözlemlemek yeteneğinden mahrum olmak anlamına gelir. Acemi bir sürücünün araç kullanırken çok heyecanlı ve tam dikkatli olması bilinen bir durumdur. Sürmeyi artık yetkin bir alışkanlık haline getirmiş olan diğer bir sürücünün rahatlıktan araba kullanmayı bile unutması, o esnada başka işleri de kolaylıkla yapabilmesi ise tıpkı zihnin izlenimlerinde çok dikkatli ve heyecanlı, daha sonraki işlerinde ise otomasyona bağlanmış olmasına benzemektedir. Bu durum beyin ekonomisi açısından avantajlı ancak nitelikli bir mutluluk açısından ise dezavantajlıdır.

Kapalı bir zihnin varlığa karşı zihinsel tutumu “ben biliyorum” tutumudur. Ben biliyorum tutumunda zihin için merak, ilgi ve bilmek isteği artık körelmiştir. Çünkü ben biliyorum dediğiniz andan itibaren zihin kendini hemen ekonomik moda alır ve artık öğrenmesi gereken yeni bir şeyin olmadığına dair, gizli telkin etkisinden dolayı, kendi kendine kapatma kararı verir ve bu kararını kendine tıpkı hipnozda olduğu gibi uygular. Zihin artık

kendini kapatmıştır, uyku modundadır ve farkındalıktan çok uzaktır. Zihin şimdiki zamanda yaşamayı reddeden bir tutum içindedir. Buna karşın açık zihinde ise “ Ben öğreniyorum” tutumu hakimdir. Bu zihinsel tutumda öğrenmek bir sürece bağlanmıştır ve temel olan uyanıklık telkin edilmektedir. Birinci zihinsel tutumda kesinlik ve istigna hakim iken, açık zihinde ise şüphe, yetersizlik, değişimi görebilmek, her an yeni bir şeyler öğrenme merakı vardır.

Sonuç olarak, alışkanlıklar zihnin gerçek doğasını an be an öldürür. Zihni kapalı bir insanın dünyası, sadece alışkanlıklar üzerinde kurulmuş ölü bir dünyadır. Bilindiği gibi alışkanlıklar merak ve ilgiyi öldürür. Merak etmeyen bir zihin ise ölü bir zihindir. Zihin açısından daima “öğreniyorum” modunda kalmak, yani hiçbir şeye alışmadan, her şey, her an yeniden oluyormuş gibi algılayan bir gözle görebilmek onun doğasına en uygun olandır. Açık zihin doğal bir zihin ve başlangıç zihnidir. Kapalı bir zihin ise asıl doğasından, başlangıç durumundan uzaklaşmış bir zihindir. Açık zihin ihtiyaç duyduğunda alışkanlığı kullanabilen ancak alışkanlığı hiçbir şekilde alışkanlık durumuna getirmeyen dinamik bir zihindir. Açık zihnin amacı olayları ve kendisini olduğu gibi görmektir. Fenomenleri ve zihni izlemek ve olayları olduğu gibi görebilmek, kapalı zihinleri açık zihne dönüştürmeye daima yönlendirir.

KAYNAKÇA

- BUBER, Martin, (2013), *Tanrı Tutulması*, çev. Abdüllatif Tüzer, Lotus Yayınları, Ankara.
- BLOCK, Ned, (1999), *The Nature of Consciousness*, A Bradford Book, London
- CAMPELL, Joseph, (1992), *İlkel Mitoloji*, çev. Kudret Emiroğlu, İmge Kitapevi, Ankara.
- DEIKMAN, Arthur, (2000), "A Functional Approach to Mysticism", *Cognitive Models and Spiritual Maps*, ed. by Jensine Andresen and Robert K. C. Forman, Imprint Academic.
- DOBELL, Rolf, (2011), *Hatasız Düşünme Sanatı*, çev. İtir Arda, NTV Yayınları, İstanbul.
- ELIADE, Mircea, (1993), *Mitlerin Özellikleri*, çev. Sema Rifat, Simavi Yayınları, İstanbul.
- ELIADE, Mircea, (1991), *Kutsal ve Dindışı*, çev. M. Ali Kılıçbay, Gece Yayınları, Ankara.
- GUIGNON, Charles, (2004), *On Being Authentic*, Routledge Publishing, London and New York.
- HEIDEGGER, Martin, (2009), *Düşünmek Ne Demektir?*, çev. Rıdvan Şentürk, Paradigma Yayınları, İstanbul.
- KIERKEGAARD, Soren, (2014), *Kayıgı Kavramı*, çev. Vefa Taşdelen, Hece Yayınları, Ankara.
- KIERKEGAARD Soren, (2002), *Korku ve Titreme*, çev. İbrahim Kapaklı, Anka Yayınları, İstanbul.
- MAGILL, Frank, (1992), *Egzistansiyalist Felsefenin Beş Klasiği*, çev. Vehap Mutal, Dergah Yayınları, İstanbul.
- OTTO, Rudolf, (1958), *The Idea of Holy*, trans. by John W. Harvey, A Galaxy Book, Oxford University Press, New York.
- QUSPENSKY, P. D., (2010), *İnsan Gerçeği- Kendini Tanımak*, çev. A. Berber, E. Konyalıoğlu, Kitapdenizi Yayınları, İstanbul.
- SILVA, Jose, (2010), *Silva Zihin Kontrol Metodu*, çev. Cumhur Musuloğlu, Alfa Yayınları, İstanbul.
- STRANO, Anthony, (2010), *Batılı Zihin İçin Doğulu Düşünceler*, çev. A. S. Tuncer, İ. Bulut, Kırkyedi Yayıncılık, İstanbul.
- SUZUKI, Shunryu, (2006), *Zen Zihni Başlangıç Zihnidir*, çev. Cem Seril, Dharma Yayınları, İstanbul.
- TILLICH, Paul, (2014), *Olmak Cesareti*, çev. Cihan Dansuk, Okyanus Yayınları, İstanbul.
- TUIAVII, (2013), *Göğü Delen Adam*, çev. Levent Tayla, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- WATTS, Alan W., (1998), *Zen Yolu*, çev. Sena Uyar, Şule Yayınları, İstanbul.